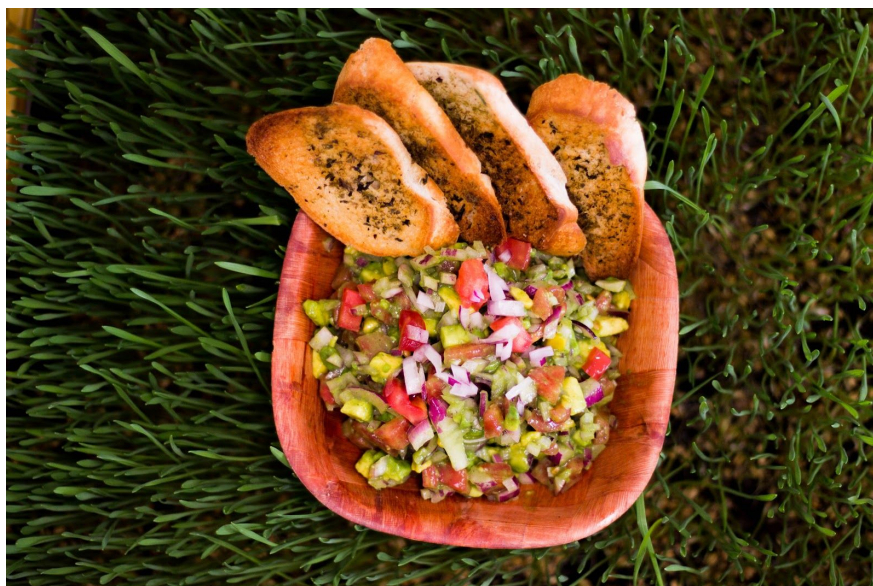


## Guacamole aderezado con Wheatgrass y tostadas (5 personas)



### Ingredientes Guacamole:

- 2 Paltas peladas y cortadas en pequeños cubos
- 1 tomate pequeño pelado sin semillas y cortado en pequeños cubos
- ½ Cebolla morada cortada en pequeños cubos
- 1 Shot de Wheatgrass
- Sal de mar a gusto
- Opcional ají verde cortado fino a gusto.

### Ingredientes tostadas con fibra:

- Láminas delgadas de pan baguette
- 4 cucharadas soperas de Aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de Polvo de Wheatgrass
- Sal de mar a gusto
- 1 Cucharadita de Orégano molido

### **Preparación Guacamole:**

Mezclar todos los ingredientes en un bowl y revolver bien hasta que quede la mezcla un tanto pastosa, finalmente agregar sal de mar a gusto y reservar refrigerado.

### **Preparación tostada con fibra:**

Disponer las láminas de Baguette en una lata de horno, pincelar o rociar sobre éstas una pequeña cantidad de aceite de oliva y finalmente espolvorear una mezcla de polvo de Wheatgrass, orégano molido y Sal de mar a gusto, llevar a horno a 180° C por 2 minutos o hasta que éstas estén tostadas. Servir mientras las tostadas estén tibias y disfrutar.

### **Recetario Wheatgrass.**

**Por:**

**Emilio Escamilla  
COCINERO**